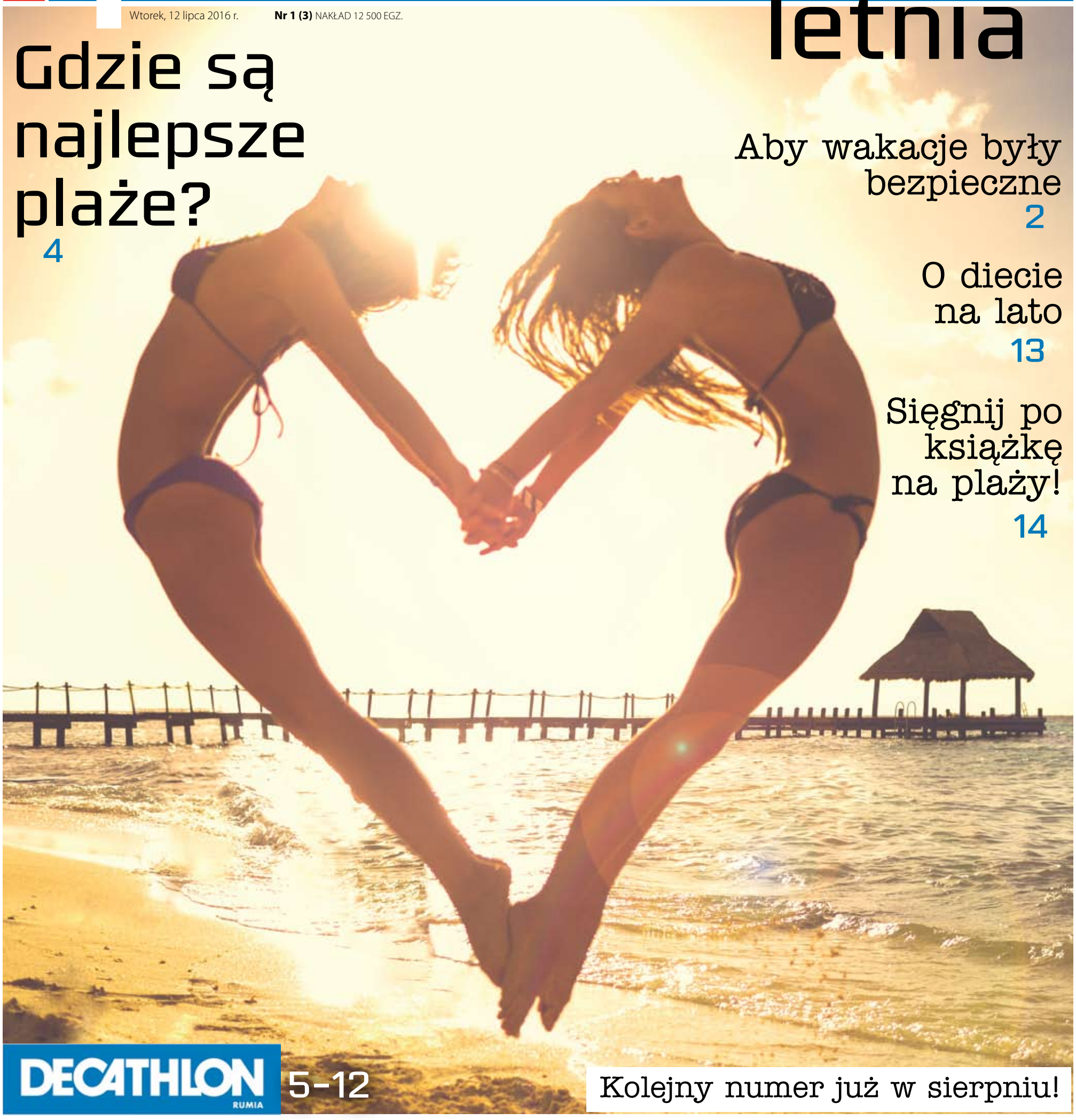
expressy.pl

plażowa letnia

Wtorek, 12 lipca 2016 r. **Nr 1 (3)** NAKŁAD 12 500 EGZ.



Gdzie są najlepsze plaże?
4

Aby wakacje były bezpieczne
2

O diecie na lato
13

Sięgnij po książkę na plaży!
14

5–12

Kolejny numer już w sierpniu!

fot. Anna Walk

Aby wakacje były bezpieczne

Wakacje w pełni. Dla większości z nas lato jest czasem wypoczynku, wytchnienia i relaksu. Aby okresu beztroski nie pokrzyżowały niemiłe niespodzianki, trzeba przestrzegać podstawowych zasad. Wiedzą o tym doskonale policjanci, którzy radzą, co robić, aby wakacje były bezpieczne.

Trwa okres wyjazdów na kolonie, obozy i wczasy rodzinne. To oznacza, że musimy liczyć się z większym natężeniem ruchu, zwłaszcza w rejonach miejscowości wypoczynkowych. W związku z tym na drogach można spodziewać się wzmożonych kontroli. Funkcjonariusze mają reagować na wszelkie przypadki naruszania przepisów ruchu drogowego. Szczególny nacisk kłaść powinni na sposób, w jaki przewożone są dzieci. Mundurowi kontrolują autokary, ich stan techniczny, wyposażenie obowiązkowe, a przede wszystkim trzeźwość kierujących. Dodatkowo zwracają uwagę na placówki, organizujące wypoczynek dla najmłodszych. Stróże prawa kontrolują też place zabaw, podwórka i wszystkie inne miejsca, w których dzieci i młodzież mogą mieć kontakt z alkoholem.

Bezpiecznie nad wodą
Wypadkom nad wodą sprzyja wysoka temperatura, brawura, alkohol i brak opieki nad dziećmi. Wypoczynek nie zmieni się w tragedię, jeśli będziemy przestrzegać kilku prostych zasad. Najważniejsza związana jest z kąpielą w miejscach strzeżonych. Pod żadnym pozorem nie powinno się wchodzić do wody w miejscach zabronionych. Jeżeli chodzi o dzieci, to powinny one zażywać wodnych kąpieli tylko pod czujną opieką dorosłych.

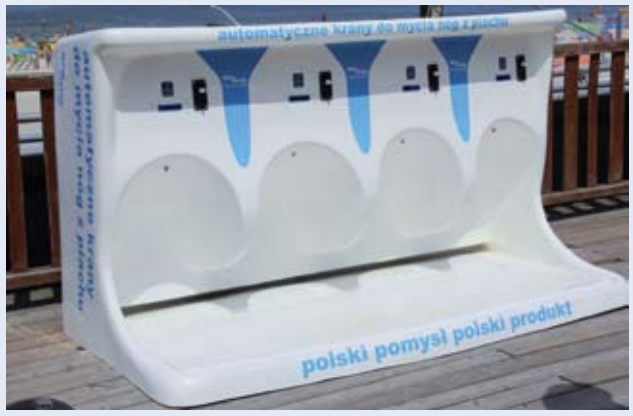
Obóz lub kolonie
Rodzic powinien sprawdzić, kto organizuje pobyt dziecka i czy ma ku temu odpowiednie kwalifikacje. Warto poprosić organizatora o przedstawienie zezwolenia na zorganizowanie wypoczynku oraz informacji dotyczących zakwaterowania i wyżywienia, opieki medycznej, a także pedagogicznego przygotowania kadry. Dziecku powinno się przypomnieć o konieczności zachowania ostrożności w kontaktach z poznanymi na obozie osobami.

Dziecko w domu
Łatwowierność i naiwność dziecka są częstymi przyczynami kłopotów. Ważne jest, aby nasze pociechy miały wyrobiony odruch nieufności wobec osób nieznajomych. Ponadto mieszkanie jest wspaniałym miejscem do organizowania ciekawych i bezpiecznych zabaw przez dzieci. Pamiętajmy jednak, że są rzeczy, których nasze dzieci muszą się bezwzględnie wystrzegać w swoich zabawach.
Anna Walk

Plażowy wynalazek

Na początku lipca przy zejściu na plażę w pobliżu Hotelu Neptun w Łebie stanęła nietypowa maszyna - automatyczne krany do mycia nóg z piasku. To prawdopodobnie jedyne takie urządzenie na świecie. Wynalazek to dzieło łebianina, który zajmuje się projektowaniem wnętrz.

Automatyczne krany do mycia nóg z piasku działają jak klasyczne maszyny vendingowe (np. automaty z coca-colą). Po wrzuceniu do automatu monety dwuzłotowej turysta może obmyć nogę w jednej z dysz, z której popłynie woda. Do urządzenia będzie można wrzucić także większą kwotę, która pozwoli na umycie nóg całej rodzinie plażowiczów.
Pierwsze takie urządzenie stanęło na początku lipca przy wejściu na plażę w pobiżu hotelu Neptun w Łebie.
-Chcemy przetestować maszynę podczas najblizszego sezonu i zobaczyć, czy będzie popularna wśród turystów. Sprawdzimy też, czy nie pojawią się jakieś usterki. Po zakończeniu testów będziemy się przymierzali do seryjnej produkcji. Prowadziliśmy już wstępne rozmowy, które potwierdziły, że kupnem maszyny mogą być zainteresowane polskie kąpieliska - tłumaczy Radosław Brocki, pomysłodawca automatycznych kranów do mycia nóg z piasku.



Maszyna już 6 lat temu została opatentowana, przez kolejne lata trwała jej budowa. Wynalazca z Łeby planuje także stworzyć automatyczne prysznice plażowe, które będą działały na podobnych zasadach.
-Wiele kąpielisk udostępnia turystom specjalne miejsca z prysznicami, gdzie można się umyć z piasku. Zastosowanie mojego urządzenia pozwoli natomiast samorządom na odzyskanie części pieniędzy wydanych na wodę - podkreśla łebianin.
(GB)

REDAKCJA
ul. Gniewowska 7, 84-200 Wejherowo
tel./fax. 58 736 16 92, tel. 58 736 33 22

REDAKTOR NACZELNY:
Piotr Ruszewski
DYREKTOR HANDLOWY:
Rafał Laskowski
DZIENNIKARZE: Rafał Korbut, Grzegorz Bryszewski, Anna Walk

SKŁAD: Jacek Wiśniewski

www.gwe24.pl

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania.

Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń.

ISSN 1897-7405
WYDAWNICTWO
NORDAPRESS PPHU, 84-200 Wejherowo, ul. Gniewowska 7, NIP 588-131-07-65
BIURO OGŁOSZEŃ
ogłoszenia@expressy.pl
Wejherowo 84-200,
ul. Gniewowska 7
tel.fax 58 736 16 92

BIURO REKLAM
Danuta Bieszke,
d.bieszke@expressy.pl,
tel. 660 731 138
reklama@expressy.pl

DRUK Express Media Bydgoszcz
NAKŁAD 12 000 egzemplarzy

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawnictwa jest zabronione.
REDAKCJA GDAŃSK:
Aleja Zwycięstwa 24, 80-219 Gdańsk,
tel. fax. 58 55 333 40

REDAKCJA LĘBORK:
Plac Pokoju 3, piętro II, pokój 7,
84-300 Lębork

Riviera

DZIEŃ NA PLAŻY

WIECZÓR NA WYPRZEDAŻY

W WAKACJE CENTRUM CZYNNE O GODZINĘ DŁUŻEJ

PN - SOB: 10:00 - 22:00
ND: 10:00 - 21:00

250 SKLEPÓW | **30** RESTAURACJI I KAWIARNI | **2500** MIEJSC NA PARKINGU

GDYNIA
UL. GÓRSKIEGO 2

Wybrano najlepsze plaże

Ustka wygrała tegoroczną edycję raportu plażowego serwisu Onet.pl. Na drugim miejscu zestawienia najlepszych plaż w Polsce 2016 roku znalazło się Świnoujście, trzecią pozycje zdobył Kołobrzeg.

pixabay.com

Tegoroczny raport przeprowadzono już 8 raz z rzędu, a jego twórcy przejechali całe Wybrzeże, zaglądając do wszystkich miejscowości nad naszym morzem.
Procedura powstawania raportu pozostała niezmienna – jego twórcy przejeżdżają całe Wybrzeże – notują, obserwują, rozmawiają z turystami i właścicielami mniejszych i większych biznesów nad naszym morzem. Odwiedzono łącznie ponad 70 miejscowości i kąpielisk, wszystkie miejscowości sprawdzono praktycznie w tym samym czasie, co ułatwia porównywanie funkcjonowania kurortów i zwiększa szansę na obiektywność wyników.
W trakcie oceny kurortów – najważniejsze były plaże i ich otoczenie – za wodę i piasek można było zdobyć połowę punktów, dalej pod uwagę brano różnorodność bazy noclegowej i gastronomicznej, możliwości wypoczynku aktywnego, kryte pływalnie, aquaparki oraz bogactwo imprez artystycznych, sportowych i rozrywkowych.
Twórcy rankingu zwracali także na propozycje w razie niepogody - zabytki, muzea, galerie itp., zlokalizowane w samej miejscowości lub w jej okolicy. Sprawdzano także kwestię cen nad Bałtykiem, ten parametr jednak nie wpływał na ocenę kurortów.
Według twórców rankingu najczystsze plaże zajmują długi pas pomiędzy Jarosławcem a Karwią, także na Półwyspie Helskim. Natomiast najlepsze zagospodarowanie znaleźć można w zachodniej części Wybrzeża oraz w okolicach Trójmiasta. Propozycja dla turystów, którzy szukają spokoju to natomiast odcinek pomiędzy Łazami a Dąbkami, Ustką a Łebą (z wyłączeniem Rowów) i okolice Sasina i Lubiatowa, tylko nie przy głównych zejściach od tych miejscowości. Spokojne plażowanie można też znaleźć na długich fragmentach plaż między Helem a Juratą.
(GB)

Ceny

Organizatorzy raportu plażowego sprawdzili, że najdroższe są duże kurorty. Sopot, nastawione na Niemców Świnoujście, Kołobrzeg czy Ustka. Zdecydowanie najtaniej można się stołować się w Niechorzu i w Rowach - wydamy średnio o 15-20 procent mniej niż w innych nadmorskich miejscowościach. W wioskach położonych o 3-4 km od plaż (Sasino, Ostrowo, Wytowno czy Sarbsk) jest jeszcze taniej, ale i wybór jest tu zdecydowanie mniejszy.

pixabay.com

Ranking plażowy:

1. Ustka
2. Świnoujście
3. Kołobrzeg
4. Łeba
5. Darłowo
6. Gdańsk
7. Jastarnia
8. Sopot
9. Krynica Morska
10. Gdynia

DECATHLON

RUMIA

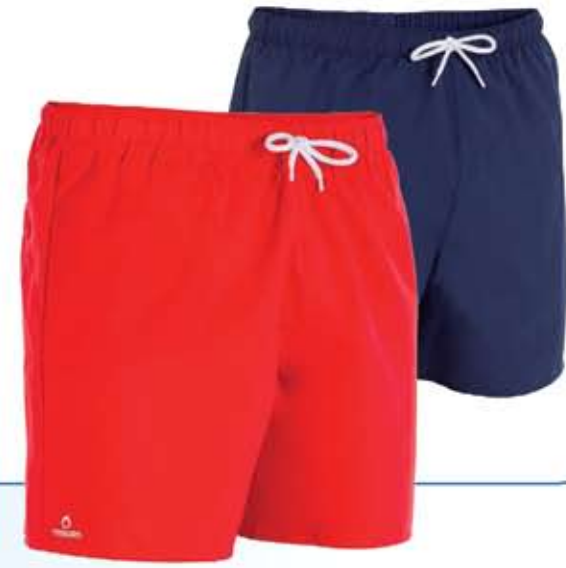
Sportowe lato niskich cen

DECATHLON
RUMIA

SZORTY KĄPIELOWE KRÓTKIE HENDAIA MĘSKIE CIEMNONIEBIESKIE
TRIBORD

Proste i zawsze modne szorty kąpielowe. Nowy model, zaprojektowany i zoptymalizowany, aby zapewnić jeszcze więcej wygody: tasiemka ściągająca, kieszeń z tyłu, impregnowana tkanina, siatka wewnętrzna.

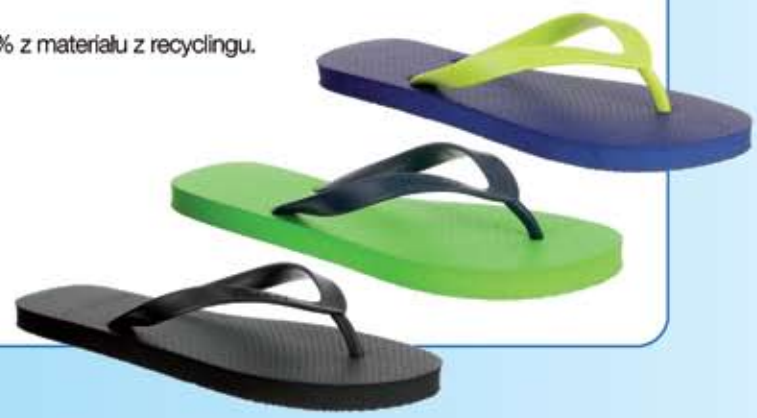
14 99 zł



JAPONKI TO 100S MĘSKIE
TRIBORD

Wykonane w 70% z materiału z recyclingu.

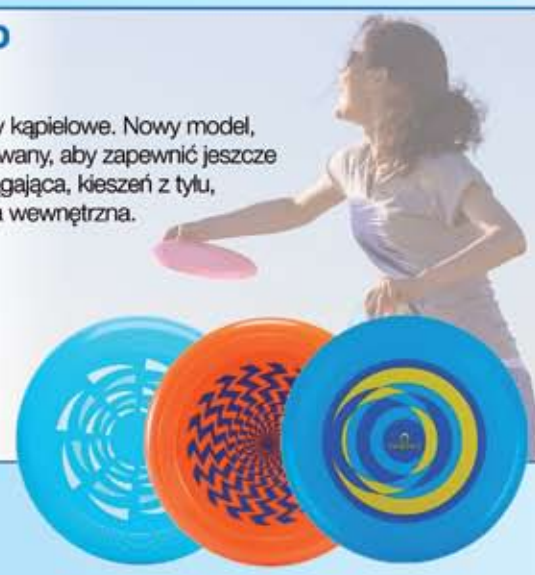
9 99 zł



FRISBEE D90 WIND
TRIBORD

Proste i zawsze modne szorty kąpielowe. Nowy model, zaprojektowany i zoptymalizowany, aby zapewnić jeszcze więcej wygody: tasiemka ściągająca, kieszeń z tyłu, impregnowana tkanina, siatka wewnętrzna.

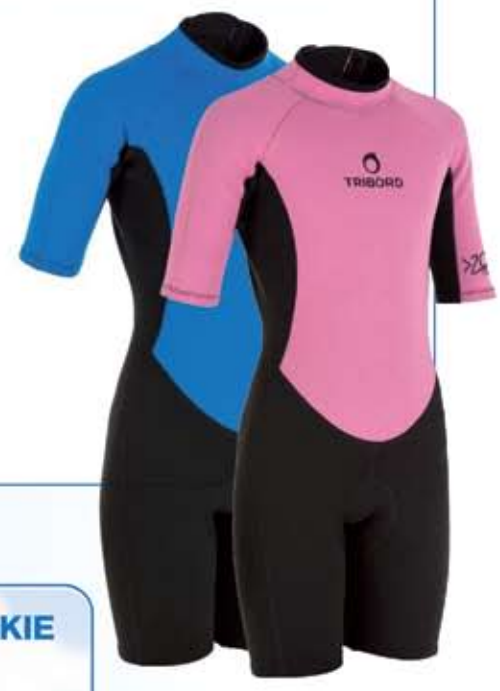
11 99 zł



KRÓTKA PIANKA SURFING 100 1,5 MM DLA DZIECI
TRIBORD

Dziecięca krótka pianka do sportów wodnych ze 100% neoprenu 1,5 mm, do ochrony przed zimnem. Dłużej ciesz się sportami wodnymi w wodach o umiarkowanej temperaturze!

59 99 zł



RĘCZNIK Z MIKROFIBRY L 80 X 130 CM
NABAIJI

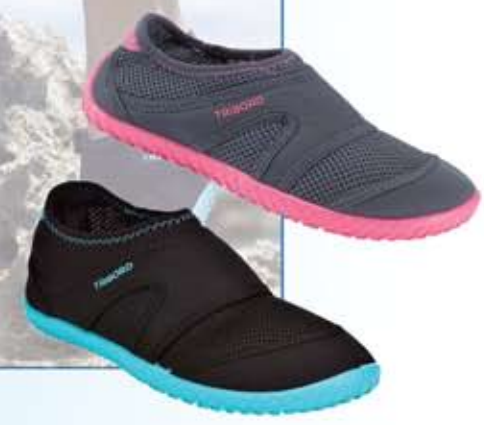
Bardzo praktyczny ręcznik z mikrofibry, ultra kompaktowy, ultra chłonny, który możesz zabrać ze sobą wszędzie! Rozmiar L 80 x 130 cm.

29 99 zł

BUTY DO WODY 100 MĘSKIE
TRIBORD

Przyczepność i stabilność w wodzie.

39 99 zł



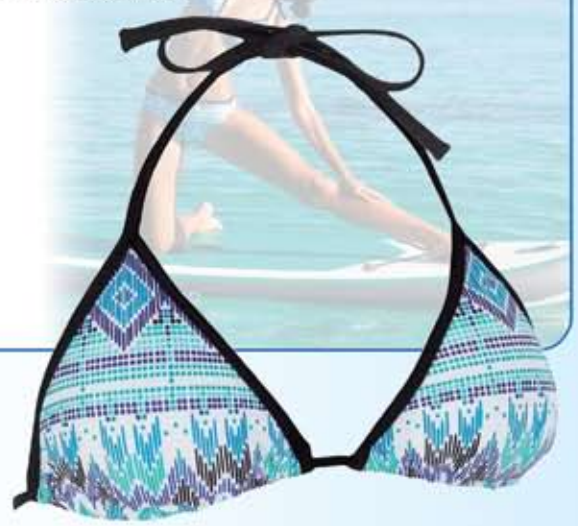
W naszym sklepie możesz wypożyczyć i przetestować sprzęt marki **TRIBORD.**

DECATHLON
RUMIA

GÓRA KOSTIUMU MAE MAYA DAMSKA
TRIBORD

Damska góra kostiumu o kroju trójkątów przesuwanych dla lepszego zakrycia biustu. Regulacja na szyi i plecach. Elastyczne wykończenia. Wyjmowane wkładki.

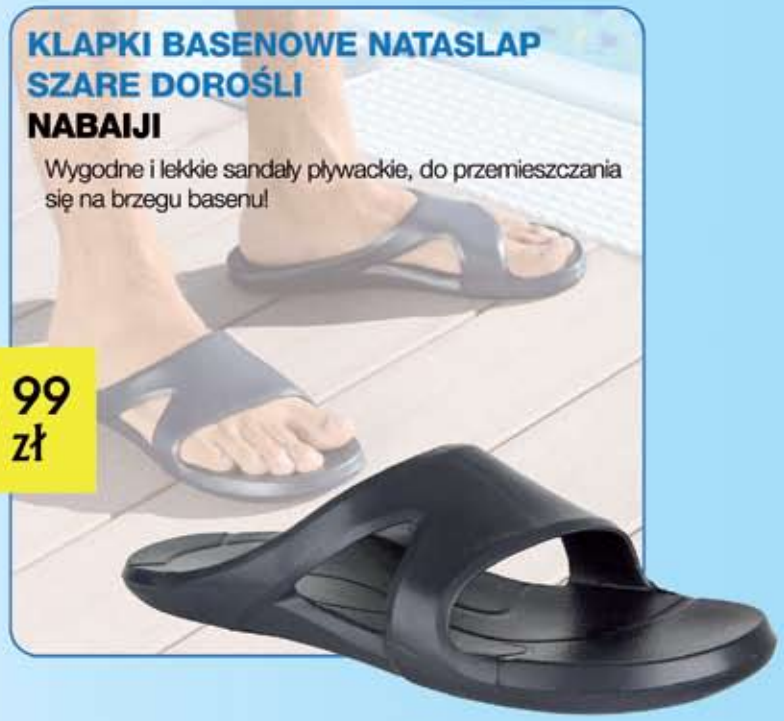
17 99 zł



KLAPKI BASENOWE NATASLAP SZARE DOROŚLI
NABAIJI

Wygodne i lekkie sandały pływackie, do przemieszczania się na brzegu basenu!

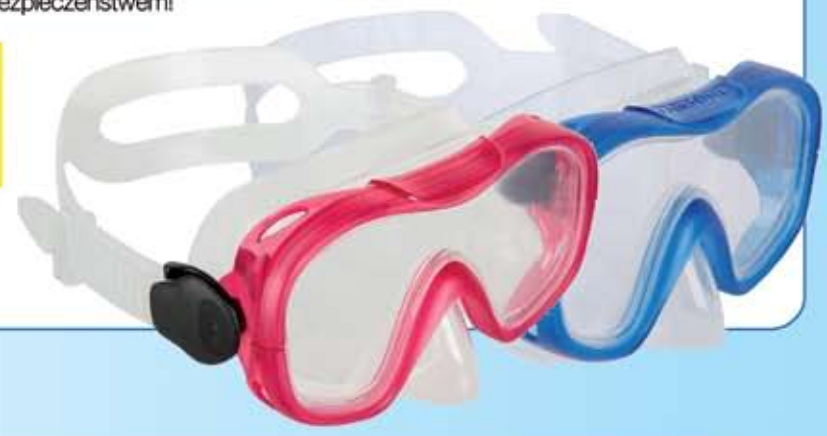
19 99 zł



MASKA NURKOWA MANTIROA 100
TRIBORD

Solidna i prosta maska, przeznaczona do snorkelingu, nie wybieraj pomiędzy ceną, jakością i bezpieczeństwem!

19 99 zł



OKULARKI PŁYWACKIE XBASE CZARNE
NABAIJI

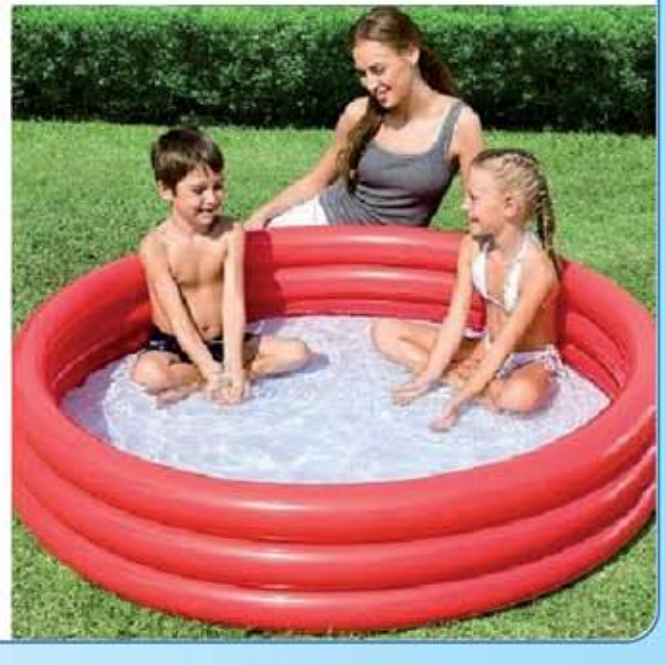
Bardzo wygodne okularki pływackie, dopasowują się idealnie do twarzy i zapewniają doskonałą szczelność.

9 99 zł

BASEN NADMUCHIWANY 152X30CM
BESTWAY

Wygodne i lekkie sandały pływackie, do przemieszczania się na brzegu basenu!

26 99 zł



MAKARON PIANKOWY DO WODY
NABAIJI

Przemieszczanie się w wodzie staje się zabawą! Makaron pod pachami zapewnia podparcie, umożliwiające ruchy nóg.

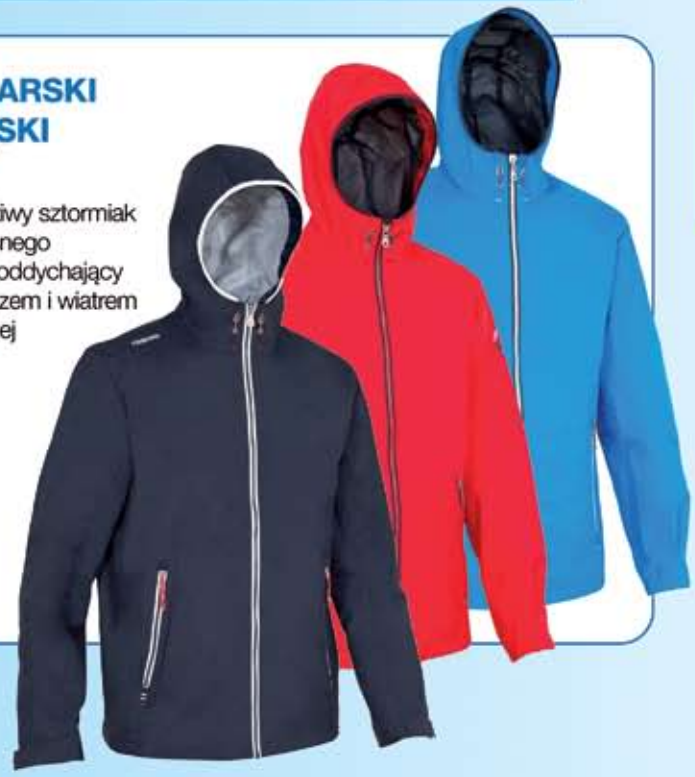
9 99 zł

DECATHLON
RUMIA

SZTORMIAK ŻEGLARSKI RAINCOASTAL MĘSKI
TRIBORD

Ta żeglarska kurtka, prawdziwy sztormiak w nowej wersji, z nowoczesnego tworzywa, nieprzemakalny, oddychający i miękki, chroni przed deszczem i wiatrem podczas żeglugi przybrzeżnej i na co dzień.

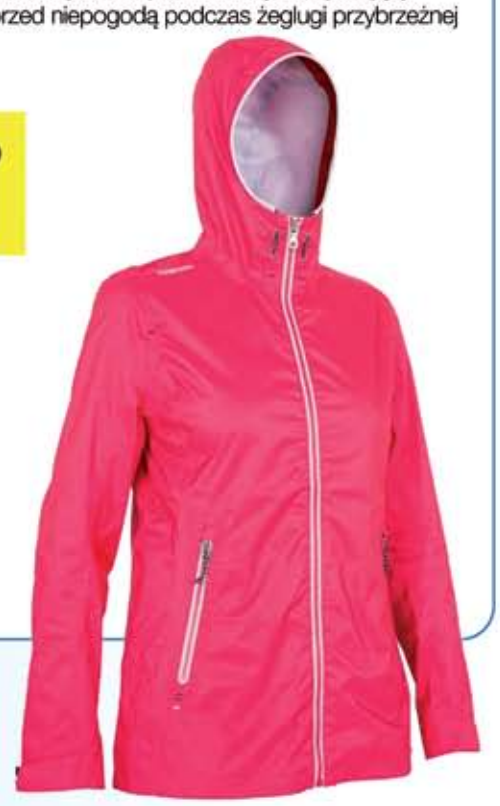
119,99 zł



SZTORMIAK ŻEGLARSKI RAINCOASTAL DAMSKI
TRIBORD

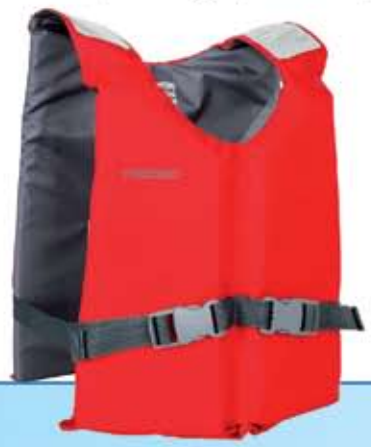
Ta żeglarska kurtka, prawdziwy sztormiak w nowej wersji, z nowoczesnego tworzywa, nieprzemakalny, oddychający i miękki, chroni przed niepogodą podczas żeglugi przybrzeżnej i na co dzień

119,99 zł



KAMIZELKA ASEKURACYJNA ŻEGLARSKA/KAJAKOWA/SUP BA 50 N
TRIBORD

Lekka kamizelka asekuracyjna 50 N, o wyciętym kroju, łatwa do założenia i regulacji. Zapewnia dobrą swobodę ruchów, niezależnie od uprawianego sportu wodnego.

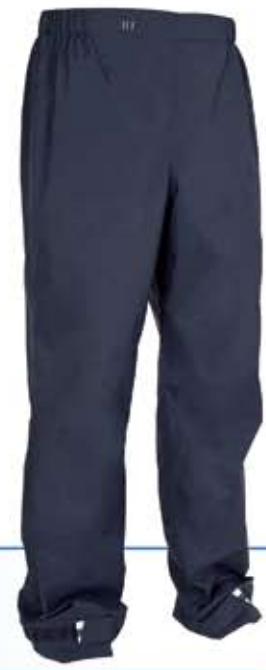


59,99 zł

OCHRANIACZE NA SPODNIE ŻEGLARSKIE RAINCOASTAL MĘSKIE
TRIBORD

Spodnie do sztormiaka ze szwami w 100% szczelnymi, o doskonałej relacji jakość/cena. Lekkie i skromne, idealne do okazyjnego uprawiania żeglarstwa w deszcz. i wietrzną pogodę.

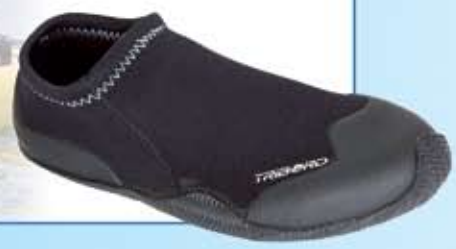
69,99 zł



BUTY NEOPRENOWE KAJAKOWE NISKIE CK100
TRIBORD

Odporne na ścieranie obuwie, które chroni przed zimnem. Wykonane z miękkiego neoprenu, pozwala utrzymać dobry kontakt z podłożem.

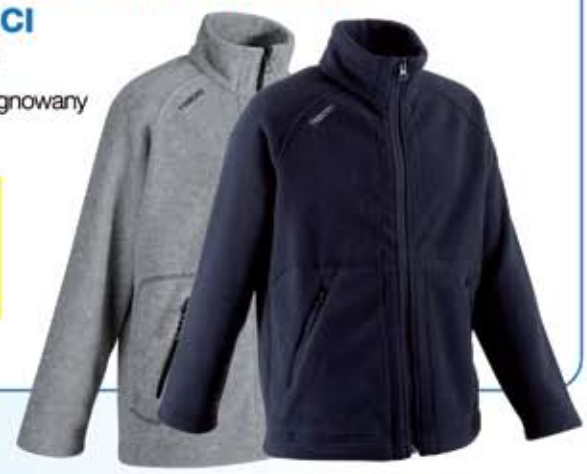
59,99 zł



POLAR ŻEGLARSKI INSHOREKO DLA DZIECI
TRIBORD

Ciepły, impregnowany i wygodny

49,99 zł



W naszym sklepie możesz wypożyczyć i przetestować sprzęt marki **TRIBORD.**

DECATHLON
RUMIA

ZESTAW DO NURKOWANIA KARAIBY 100
TRIBORD

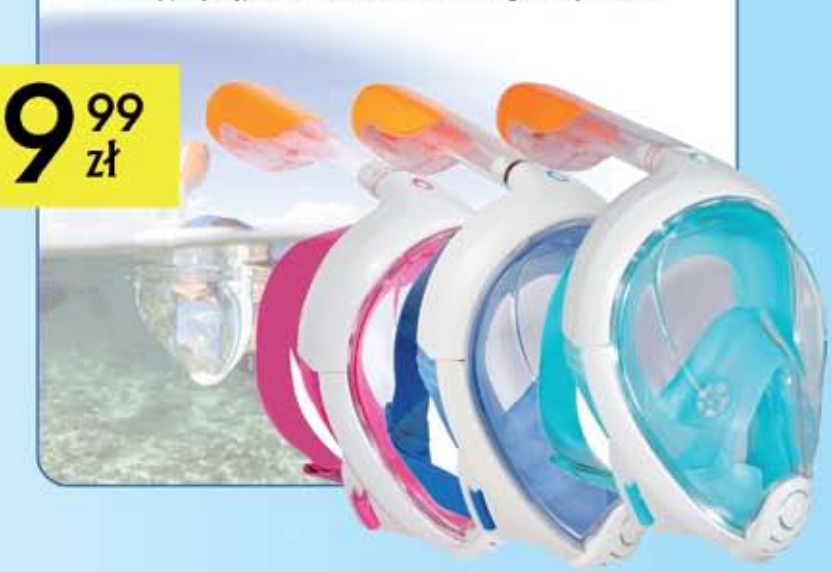
Solidny zestaw do snorkelingu, od 10 roku życia. Zestaw zawiera płetwy, maskę i fajkę, sprzedawany z torbą na ramię.

59,99 zł

MASKA POWIERZCHNIOWA DO SNORKELINGU EASYBREATH
TRIBORD

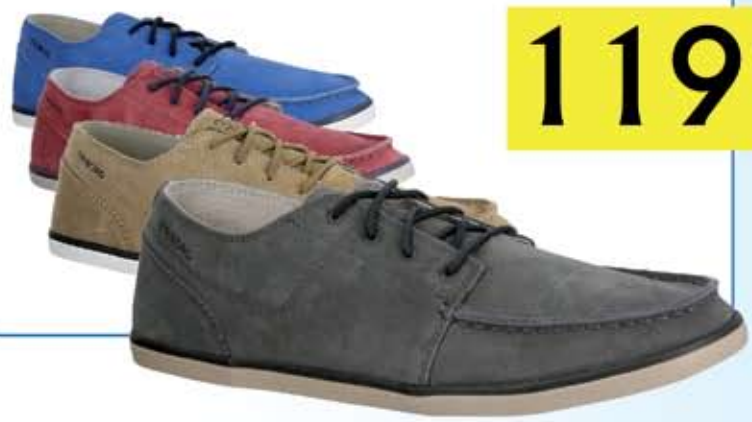
Z panoramicznym polem widzenia i możliwością oddychania przez nos odkrywanie podwodnego świata staje się jeszcze bardziej przystępne w masce do snorkelingu Easybreath.

159,99 zł



BUTY ŻEGLARSKIE KOSTALDE MĘSKIE
TRIBORD

Lekkie i oddychające, a jednocześnie eleganckie buty żeglarskie. Zapewniają przyczepność, dzięki niebrudzącym podeszwom z kauczuku.

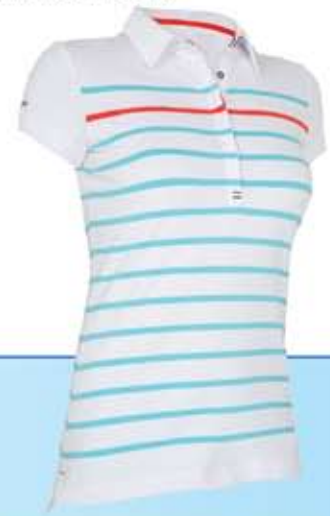


119,99 zł

KOSZULKA POLO ŻEGLARSKA PASKI DAMSKA
TRIBORD

Wykonane z elastycznej bawełny polo zapewni komfort na morzu i na lądzie. Oprócz dostosowywania się do ruchów tworzywo filtruje 95% promieni UVA i UVB.

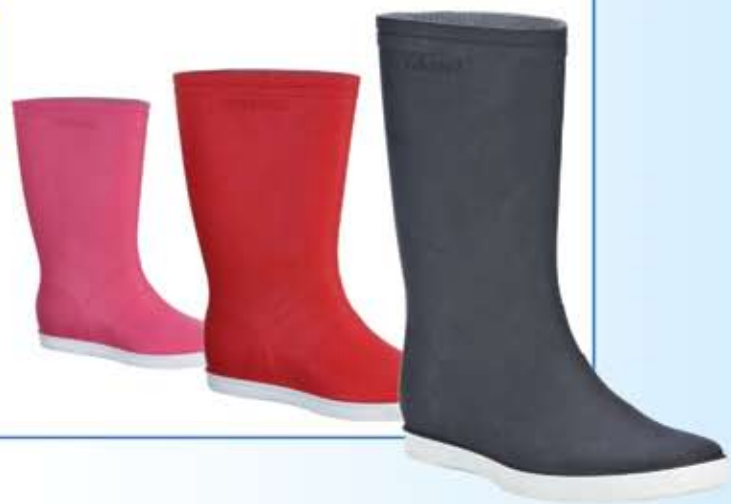
19,99 zł



KALOSZE ŻEGLARSKIE B100
TRIBORD

Miej zawsze suche stopy na pokładzie. Aby ograniczyć wpływ na środowisko, te kalosze zostały wyprodukowane bez PVC.

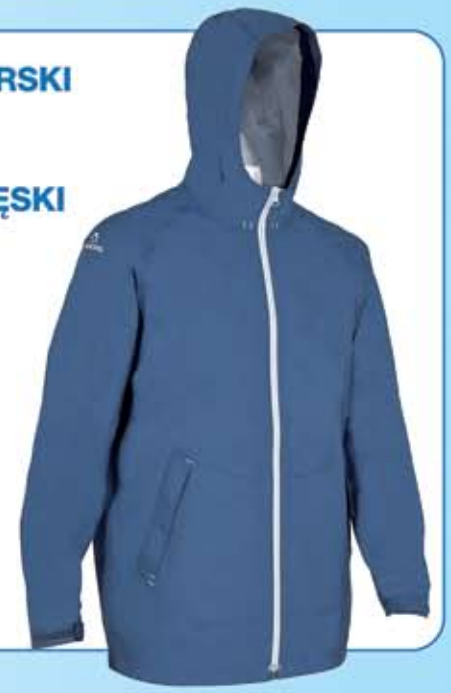
79,99 zł



SZTORMIAK ŻEGLARSKI ESSENTIAL NIEPRZEMAKALNY I ODDYCHAJĄCY MĘSKI NIEBIESKI
TRIBORD

Z panoramicznym polem widzenia i możliwością oddychania przez nos odkrywanie podwodnego świata staje się jeszcze bardziej przystępne w masce do snorkelingu Easybreath.

69,99 zł

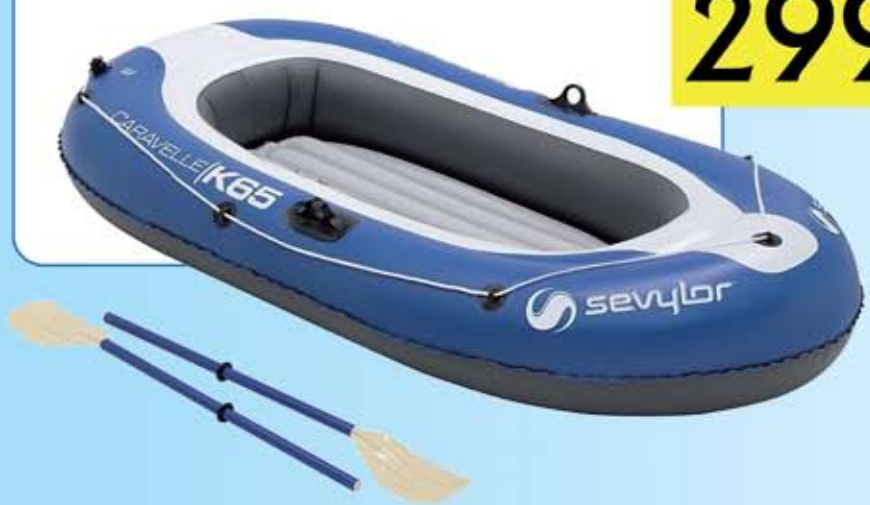


DECATHLON
RUMIA

PONTON CARAVELLE KK65 ZESTAW
SEVYLOR

Sprzedawany z zestawem naprawczym, pompką, wiosłami i pokrowcem.

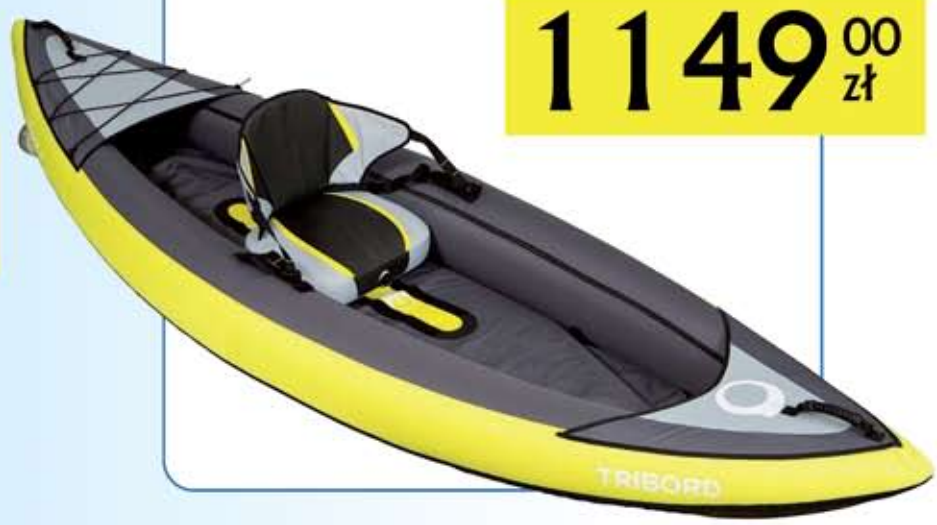
299,99 zł



KAJAK POMPOWANY 1 OSOBOWY ITIWIT 1
TRIBORD

Pompowany kajak z 1 uniesionym miejscem dla osoby dorosłej, zapewniającym duży komfort wiosłowania. Stabilny i bezpieczny.

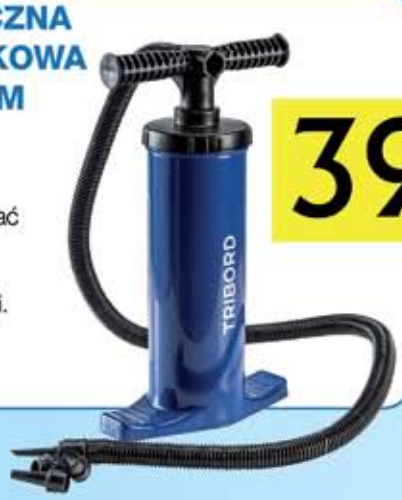
1149,00 zł



POMPKA RĘCZNA DWUKIERUNKOWA Z KOMPLETEM KOŃCÓWEK
TRIBORD

Pozwala napompować kajak w mniej niż 15 minut. W zestawie uniwersalne końcówki.

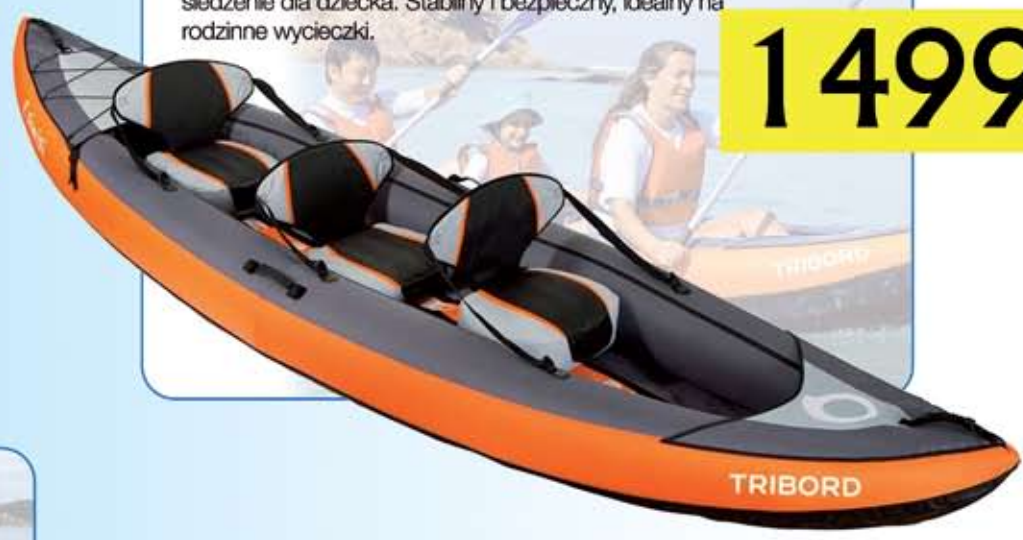
39,99 zł



KAJAK PNEUMATYCZNY 2/3 OSOBOWY ITIWIT 3
TRIBORD

Pompowany kajak zapewniający 2 uniesione miejsca dla dorosłych do wygodnego wiosłowania i 1 centralne siedzenie dla dziecka. Stabilny i bezpieczny, idealny na rodzinne wycieczki.

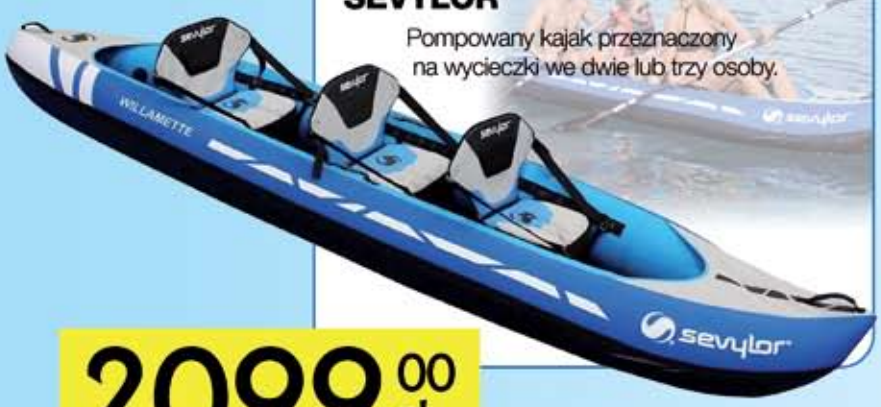
1499,00 zł



KAJAK PNEUMATYCZNY WILLAMETTE 2/3-OSOBOWY
SEVYLOR

Pompowany kajak przeznaczony na wycieczki we dwie lub trzy osoby.

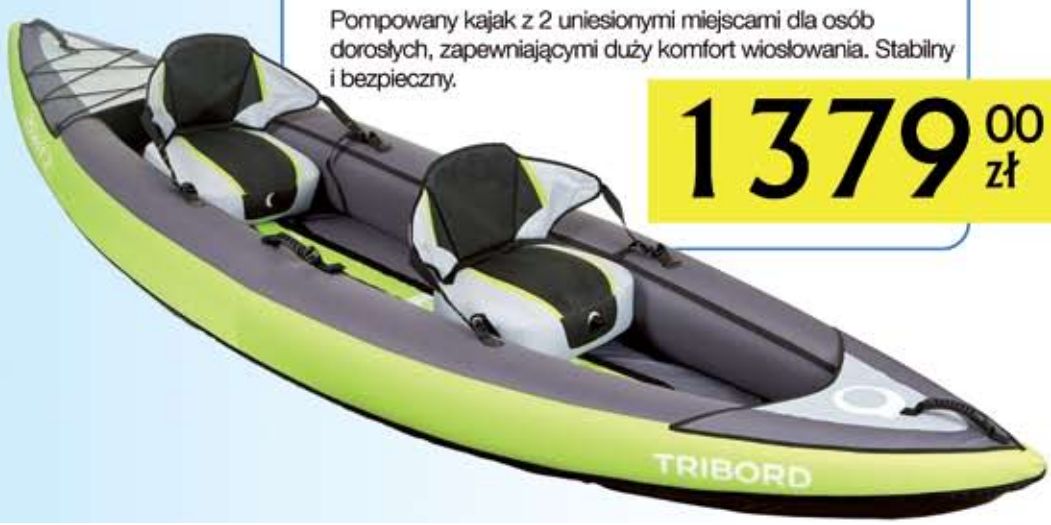
2099,00 zł



KAJAK POMPOWANY 1/2 OSOBOWY ITIWIT 2
TRIBORD

Pompowany kajak z 2 uniesionymi miejscami dla osób dorosłych, zapewniającymi duży komfort wiosłowania. Stabilny i bezpieczny.

1379,00 zł



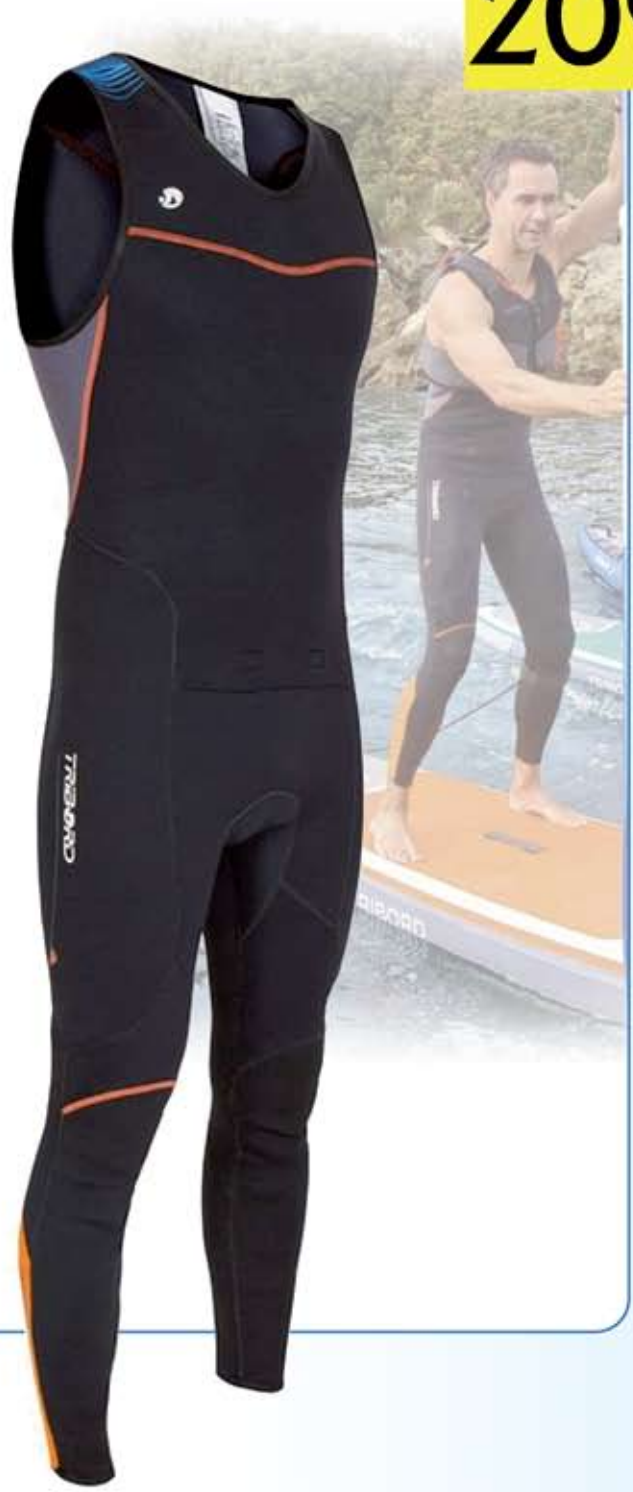
W naszym sklepie możesz wypożyczyć i przetestować sprzęt marki **TRIBORD.**

DECATHLON
RUMIA

PIANKA KAJAKOWA I NA SUP LONGJOHN CK500
TRIBORD

Bardzo pomysłowe spodnie. na zewnątrz i w środku znajduje się oznaczenie rozmiaru, które jest widoczne nawet po wywróceniu spodni. Rozporek pozwala bez problemów oddawać mocz.

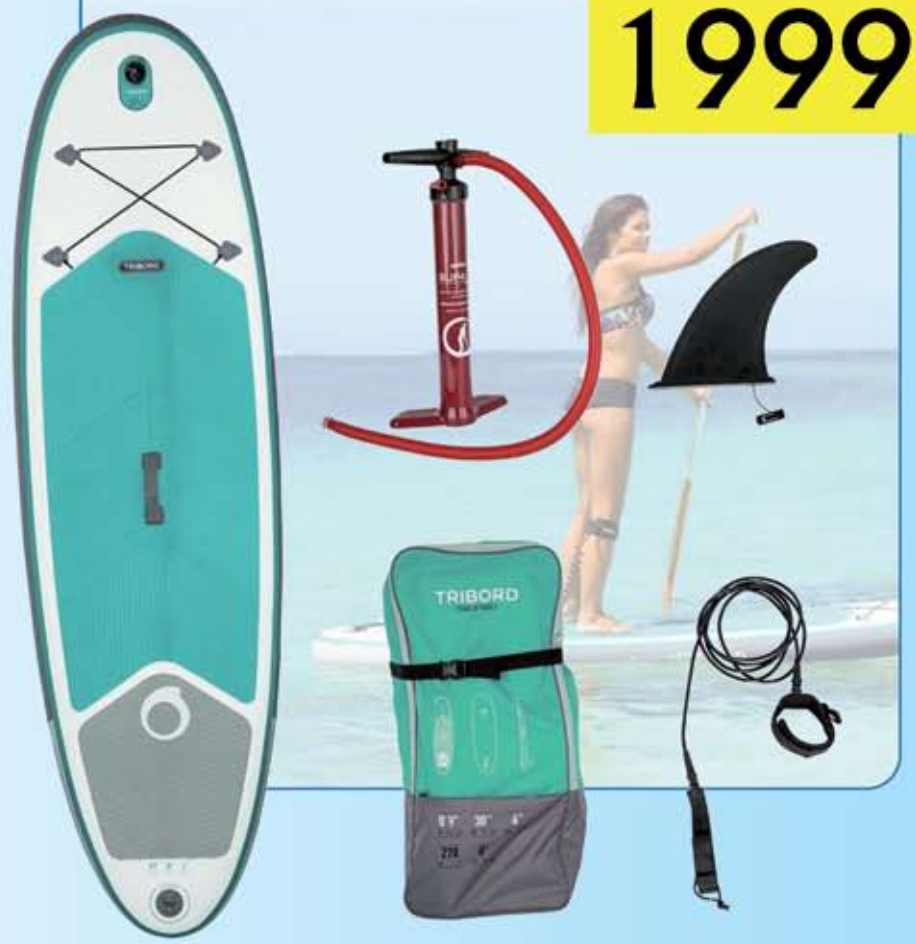
209 99 zł



DESKA SUP STAND UP PADDLE PNEUMATYCZNA 8'9"
TRIBORD

Deska SUP - Stand Up Paddle - pompowana o objętości 250 L, dla osób o wadze do 70 kg do łatwej nauki, na wycieczki lub małe fale.

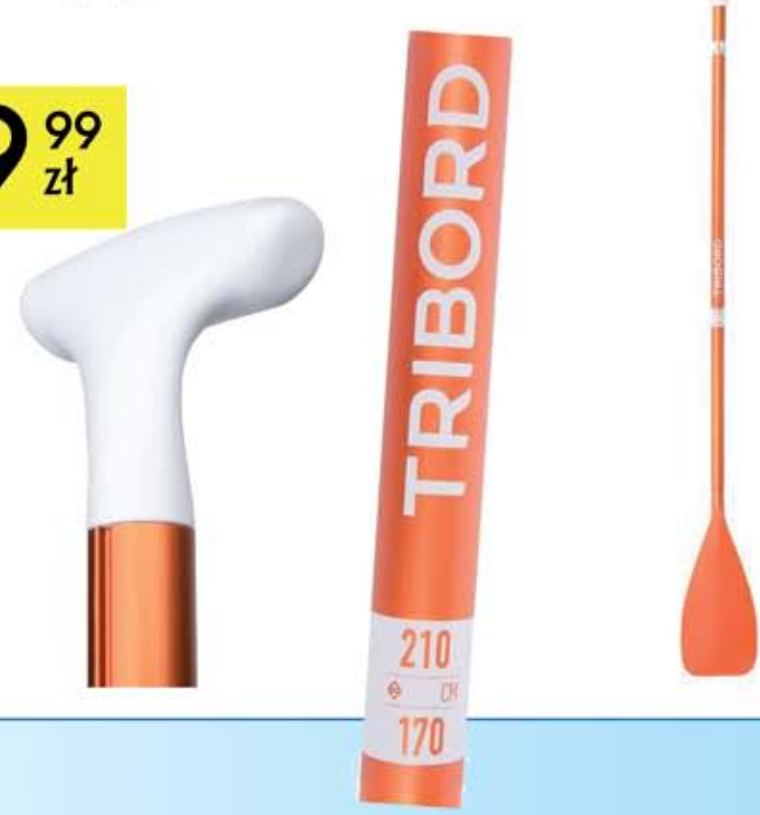
1999 00 zł



PAGAJ REGULOWANY DO STAND UP PADDLE (SUP) 170-210 CM
TRIBORD

Regulowany, aby dopasować jego rozmiar do swojego wzrostu, rodzaju użytkowania lub pożyczyć przyjaciołom. Łatwy pagaj do SUP.

199 99 zł



DECATHLON
RUMIA

Decathlon Rumia

ul.Grunwaldzka 110

pn - sb 9.00 -21.00

nd 10.00-20.00

O diecie na lato

Jak dobrze wyglądać latem – to dyżurny problem większości polskich kobiet. Po długim okresie chłodu zrzucamy z siebie kolejne warstwy ubrań, dajemy skórze i włosom odetchnąć, przez chwilę jest ciepło i miło, do momentu aż któregoś ranka nie spojrzymy w lustro bardziej krytycznie niż zazwyczaj. Wtedy zaczyna się panika, bo przecież wyjazd wakacyjny tuż tuż, a jakoś na tej plaży trzeba wyglądać. A więc zaczynamy się ruszać i przechodzimy na dietę. Z diety natomiast zwykle w pierwszej kolejności eliminujemy tłuszcze, co jest jednym z największych żywieniowych błędów.


pixabay.com


pixabay.com

Są 3 podstawowe zasady udanego odchudzania, które, choć znane powszechnie, warto przypomnieć i zapamiętać. Przede wszystkim ruch, bo bez niego nawet najbardziej restrykcyjna dieta nie przyniesie zadowalających efektów. Wielu osobom oprócz ładnej sylwetki sport serwuje bombę endorfinową, ale są też tacy, którzy dostają gęsiej skórki na samą myśl o ćwiczeniach. Na szczęście lato daje w tej materii więcej możliwości niż zima i jeśli żaden sport nas nie satysfakcjonuje, można ruch wpleść w zwyczajowy plan dnia i np. drogę do pracy pokonać rowerem lub pieszo, a w weekend wybrać się na długi spacer z kimś z domowników.

Oprócz ruchu niezbędna jest motywacja. Super, jeśli otoczenie nas wspiera, gorzej jeśli jedna osoba mężnie się odchudza, a pozostali członkowie rodziny chrupią przed telewizorem czipsy. W takiej sytuacji działają czasem „konkursy": można wyzwać kogoś bliskiego na pojedynek w zgubionych kilogramach lub po miesiącu zsumować czas poświęcony na gimnastykę i umówić się, że ten, kto przegra, kupuje zwycięzcy prezent za określoną wcześniej kwotę.

I wreszcie – właściwa dieta. Niekoniecznie restrykcyjna, a raczej zbilansowana i rozsądna. Taka, która gdy zrzucimy już te parę zbędnych kilogramów, będzie mogła na stałe zagościć w naszym jadłospisie na prawach nowych zasad odżywiania. Wydawałoby się, że również pozbawiona tłuszczu, czyli pełne „low fat" i „0%". Tymczasem statystyczny dietetyk zapytany o najlepszą dietę powie, że powinna ona zawierać składniki z każdej grupy pokarmowej, tj. i białka, i węglowodany, i tłuszcze; koniecznie wszystkie i koniecznie we właściwych proporcjach.

W obronie tłuszczów

Eliminacja tłuszczów z diety nie jest najrozsądniejszym pomysłem. Choć tłuszcze uważa się za przyczynę nadwagi, nie jest to do końca prawdą, ponieważ wszystko zależy od ich ilości i rodzaju. Uważa się, że tłuszcze nienasycone, których jednym z głównych źródeł są oleje roślinne, stanowią z punktu widzenia nauki o żywieniu niezwykle cenną grupę wśród wszystkich tłuszczów, a spośród nich najcenniejsze są kwasy omega-3 i omega-6 zwane NNKT). Na drugim biegunie natomiast znajdują się, występujące przede wszystkim w produktach pochodzenia zwierzęcego, tłuszcze nasycone zwiększające ryzyko chorób układu krążenia. Uważa się więc, że tłuszcze zwierzęce, ze względu na swój skład, są mniej wartościowe dla organizmu człowieka niż roślinne.

Stosując zbilansowaną dietę, w kwestii tłuszczów warto postawić raczej na te roślinne, uważając jednak, by nie przekroczyć zalecanego dziennego spożycia, które naukowcy ustalili mniej więcej na poziomie 30-35 proc. Tyle właśnie energii dostarczanej dziennie organizmowi powinno pochodzić z tłuszczów, przy czym udział tłuszczów nasyconych nie powinien przekraczać 1/3 wszystkich tłuszczów spożytych danego dnia. Jeśli trzecia część energii, dostarczanej w procesie odżywiania, pochodzi (i powinna pochodzić) z tłuszczów, łatwo sobie wyobrazić, co się stanie jeśli wyeliminujemy je z diety. Tłuszcze są ważnym surowcem energetycznym i nie tylko ważnym – również niezbędnym.

Kolejnym argumentem przemawiającym za tłuszczami jest fakt, że pomagają one w przyswajaniu witamin A, D, E oraz K. Wymienione tu witaminy są rozpuszczalne w tłuszczach i bez ich udziału nie będą się prawidłowo wchłaniać. A witaminy same w sobie nie pozostają bez wpływu na nasz wygląd – np. witamina E wpływa na ochronę białek i lipidów przed uszkodzeniami na tle oksydacyjnym, przyczyniając się tym samym do utrzymania skóry w dobrej kondycji.

Kwasy alfalinolenowy i linolenowy zawarte między innymi w tłuszczach roślinnych wpływają też na prawidłowy rozwój komórek nerwowych i mózgu, ogólny rozwój organizmu oraz pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.

Tłuszcze w letniej diecie

Gdzie szukać „dobrych" tłuszczów i jak wpleść je w letnią dietę? Nie jest to tak trudne, jak mogłoby się wydawać na pierwszy rzut oka. Jeśli jesteśmy akurat na diecie odchudzającej i np. ograniczamy tłuszcze zwierzęce na rzecz roślinnych, lub po prostu zależy nam na utrzymaniu właściwych nawyków żywieniowych, warto pochylić się na dłużej nad olejami roślinnymi i margarynami, ponieważ produkty te są źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6. Na ich tle wyróżnia się szczególnie olej rzepakowy – używany w Polsce od lat, a zupełnie niedoceniany jeśli chodzi o swoje właściwości i skład. Olej rzepakowy ma najkorzystniejszy skład kwasów tłuszczowych spośród wszystkich olejów roślinnych i jako jedyny w swojej kategorii dysponuje idealną proporcją kwasów omega-6 do omega-3, czyli 2:1. A dodatkowo, już tylko 2 łyżki tego oleju zapewniają pokrycie całodziennej wymaganej dawki kwasów ALA z rodziny omega-3.

Czy oleje mogą być składnikiem letniej diety, zwłaszcza odchudzającej? Tak, jeżeli stosowane są z umiarem i jeśli dodajemy je do potraw zdrowych i lekkich, najlepiej przyrządzonych na bazie warzyw, gdyż wtedy łapiemy dwie sroki za ogon i oprócz dobroczynnych właściwości kwasów omega-3, zapewniamy sobie lepszą przyswajalność zawartych w warzywach witamin. Olej rzepakowy można polecić do klasycznego wykorzystania, takiego jak choćby smażenie. Można na niewielkiej ilości oleju poddusić warzywa na patelnię czy składniki do zupy. Rafinowany rzepakowy świetnie sprawdzi się też na grillu, zarówno jako składnik marynat, jak też użyty po prostu do polania ryby czy mięsa przed wrzuceniem na ruszt. Będzie fajnym składnikiem domowego pesto, np. z koperku czy liści rzodkiewki, zwłaszcza z racji na swój neutralny smak i zapach. I wreszcie w sałatkach – to idealna baza do dressingów, zarówno tych wieloskładnikowych, jak i prostszych, złożonych tylko z oleju i przypraw.

(AR)

Sięgnij po książkę na plaży!

O tym, że wszędzie warto czytać przypominać nie trzeba, ale o tym, że książki można znaleźć na plaży już tak. Chcecie w trakcie wakacji zagłębić się w lekturze? Sprawdźcie, jakie atrakcje przygotowały popularne biblioteki!


pixabay.com

Za książki na gdańskich plażach odpowiada Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna, która w powyższym zakresie współpracuje z Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji.
Dzięki zaangażowaniu obu instytucji na gdańskich plażach powstały specjalne biblioteczki, które przepełnione są przeróżnymi propozycjami. Wybór książek na plażowych regałach jest dość spory: począwszy od literatury pięknej, poprzez powieści obyczajowe i romansowe, a skończywszy na książkach fantasy i science fiction. Warto zaznaczyć, że nie tylko dorośli będą mogli plażować z książką, ale także i dzieci oraz młodzież, bo katalog tytułów jest bardzo bogaty.

Zasada jest prosta

- Akcja „Biblioteka na plaży" ma zachęcać do spędzania czasu z lekturą i częstszego sięgania po książki – informuje Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna w Gdańsku. - Zasada projektu jest dosyć prosta, bo wystarczy wybrać interesujący tytuł, oddać się lekturze, a następnie zwrócić książkę na regał, aby mogły skorzystać z niej inne osoby. Można także podzielić się własną książką i udostępnić ją w „Bibliotece na plaży".

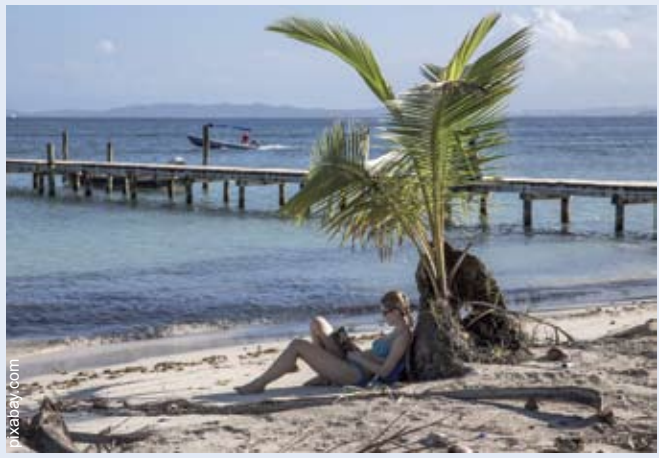
Do promocji czytelnictwa latem włączyła się też między innymi Miejska Biblioteka Publiczna w Gdyni, która odpowiada za akcję „Przystań – książka", czyli cykl spotkań i warsztatów dla małych i dużych. Zajęcia prowadzone są przez całe wakacje od poniedziałku do piątku, w godzinach od 10 do 16. Jedną z ich atrakcji jest czytanie dla dzieci.

Atrakcji nie zabraknie

- Poza stanowiskiem na plaży gdynianie i przyjezdni spotkają bibliotekarzy na rowerach z przyczepą pełną książek – informuje Miejska Biblioteka Publiczna w Gdyni. - Każdy chętny będzie mógł wypożyczyć lub wymienić tytuł w ramach akcji bookcrossingowej.

„Przystań – książka" uatrakcyjni spotkanie autorskie z Jackiem Komudą i Krzysztofem Kaźmierczakiem, a także koncert muzyki folkowej oraz różnego rodzaju warsztaty. Na brak atrakcji nie powinni narzekać też miłośnicy gier planszowych.

Anna Walk


pixabay.com

Plażowicze na ulicy? Tylko w ubraniu

W Sopocie ruszyła kampania „Stop Golasom", której celem jest zwrócenie uwagi na niestosowne zachowanie osób, które roznegliżowane, w plażowych strojach, bez spodni lub koszulek pojawiają na ulicach miasta.

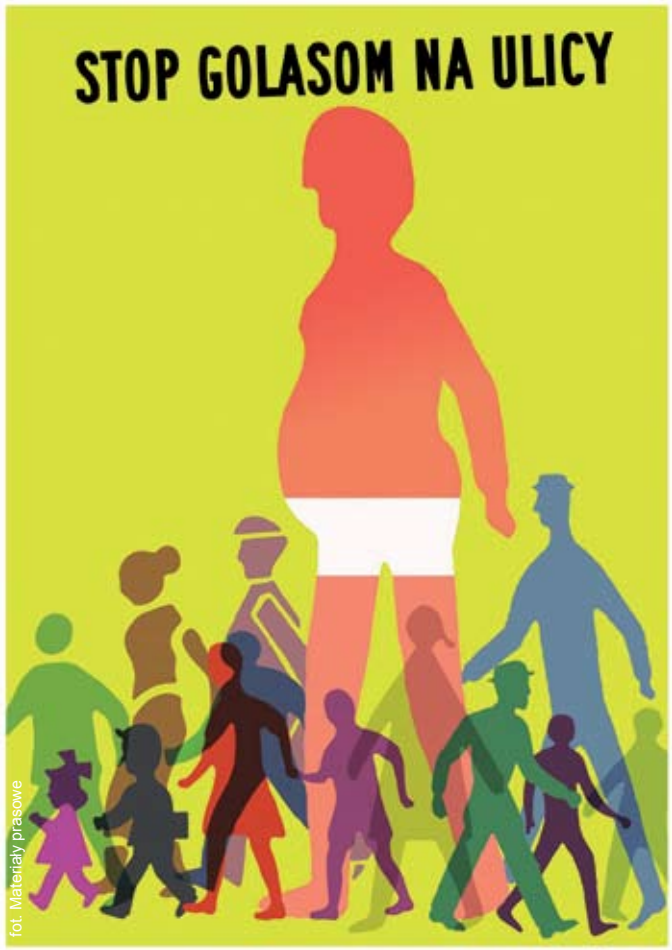
Plakaty mają za zadanie przypominać, że Sopot jest eleganckim kurortem, w którym plaża rządzi się innymi prawami niż struktura miejska. Jednogłośni w tej sprawie gastronomicy zadeklarowali, że powieszą w swoich lokalach plakaty „Nieubranych klientów nie obsługujem", których autorem jest Jacek Staniszewski.

Słoneczne lato, ciepły piasek zatłoczonej plaży i ekspozycja odsłoniętych części ciała w celu uzyskania doskonalszej opalenizny. To widok typowy i akceptowany na każdej plaży. Niestety niektórym nastrój plażowej beztroski udziela się także na ulicach miasta, gdzie zniesmaczeni mieszkańcy i turyści chcący skorzystać z miejskich atrakcji zmuszani są do oglądania: mężczyzn bez względu na wiek i posturę przechadzających się po ulicy bez koszulki, pań w stroju kąpielowym, które chcą zamówić obiad w eleganckiej restauracji, czy młodzieży, która z mokrymi ręcznikami przewieszonymi przez plecy robi zakupy… Choć taki widok znany jest z wielu nadmorskich kurortów, Sopot zdecydowanie mówi takim zwyczajom „Nie".

-Pomysł był prosty. Chodziło o zwrócenie uwagi na to, że osoby, które pojawiają się na ulicach Sopotu w samych kąpielówkach lub bikini, łamią pewne normy społeczne" – komentuje Jacek Staniszewski, autor plakatu sopockiej kampanii „Stop golasom" – „Być może przyzwyczajania wyniesione z innych nadmorskich miasteczek, gdzie w kąpielówkach pokonuje tylko trasę plaża-camping, sprawiają że niektórzy zapominają, że są w kurorcie i wychodząc na ulicę nadal czują się jak na plaży. A tymczasem nie każdy ma ochotę spędzać czas w ekskluzywnej restauracji w towarzystwie roznegliżowanych plażowiczów, z nagimi torsami i odsłoniętymi brzuchami" – dodaje.

Stowarzyszenie Turystyczne Sopot, którego członkowie byli pomysłodawcami akcji, chętnie – choć z przymrużeniem oka – przypomną niektórym turystom, że Sopot to elegancki kurort i miejscowość uzdrowiskowa, gdzie pewnych rzeczy robić po prostu nie wypada. „Sopockim gastronomom zależy na utrzymaniu wysokiego poziomu swoich lokali. Dbając o to, by klienci czuli dobrze nie chcą kontrowersji wynikających z faktu pojawienia się osoby w samej bieliźnie. Są pewne standardy, których konsekwentnie się trzymamy i do nich należy także ubiór osób, które odwiedzają sopockie lokale" – komentuje Dawid Wilda, prezes STS.

(RP)



fot. Materiały prasowe

Plażowa rywalizacje nad morzem

Aż w 27 miejscowościach polskiego wybrzeża odbędą się lokalne edycje Plażowych Mistrzostw Budowniczych. Organizatorzy będą zachecali do turystów do wcielenia się w rolę „plażowego inżyniera" i usypania jak największej góry z plażowego piasku. Czasu jest mało, reguły zabawy mówią o tym, ze piaskowa budowla musi powstać w ciągu 90 minut.

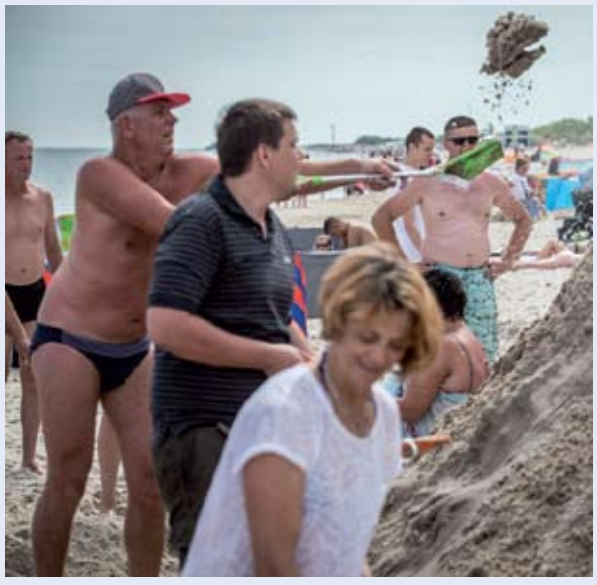
Zasady zabawy są bardzo proste. Celem „plażowych inżynierów" jest usypanie jak najwyższej góry piasku w przeciągu półtorej godziny.

Jak wysoką górę można usypać na piasku?

W poprzednich edycjach imprezy udawało się usypać plażowe zamki o wysokości ponad 2.5 metra. W tym roku dzielni plażowicze z jednej z nadmorskich miejscowo usypali okazały kopiec o wysokości 301 centymetrów.

Plażowe Mistrzostwa odbędą się:

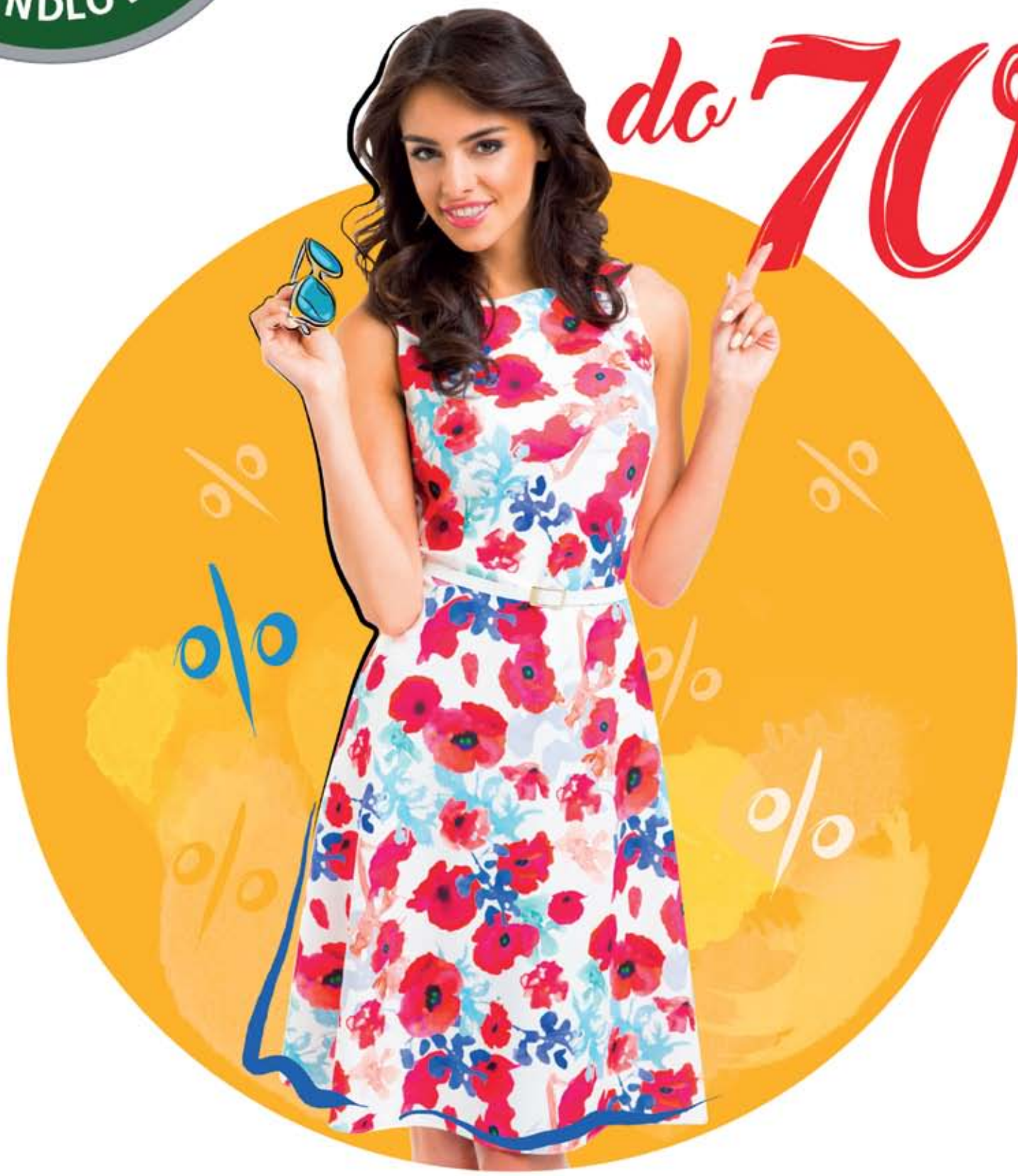
13.07 – Rowy
14.07 – Łeba
15.07 – Dębki
16.07 – Karwia
17.07 – Sztutowo
18.07 – Rozewie
19.07 – Białogóra
20.07 – Ostrowo
21.07 – Chałupy
22.07 – Kuźnica
23.07 – Jastarnia



PORT RUMIA
CENTRUM HANDLOWE AUCHAN

Czas na *wyprzedaże!*

do 70%



www.portrumia.pl